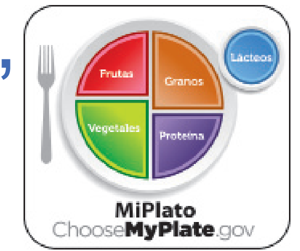
10 consejos
Serie de educación en nutrición

disfrute de sus alimentos, pero coma menos

10 consejos para disfrutar de sus comidas



Puede disfrutar de sus comidas mientras hace pequeños ajustes a las cantidades de alimentos en su plato. Las comidas saludables empiezan con más vegetales, frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. No olvide los lácteos: incluya productos lácteos sin grasa o bajos en grasa en sus comidas, o beba leche con su comida.

1 conozca los alimentos que ingiere
Utilice el "Super Tracker" para averiguar cuánto y qué tipos de alimentos debe comer, también para obtener consejos y apoyo para hacer la mejor elección de alimentos.

SuperTracker

2 tómese el tiempo necesario
Tenga presente que debe comer despacio, disfrute del sabor y las texturas y preste atención a cómo se siente. Use las señales de hambre y saciedad para reconocer cuándo comer y si ha tenido suficiente.

3 use un plato más pequeño
Utilice platos más pequeños en las comidas para ayudar con el control de las porciones. Así puede terminar su plato completo y sentirse satisfecho sin comer en exceso.

4 Si come fuera, elija las opciones más saludables
Compruebe y compare la información nutricional sobre los alimentos que está comiendo. La preparación de los alimentos en el hogar hace más fácil controlar los ingredientes de sus comidas.

5 satisfaga sus deseos de comer algo dulce de manera saludable
Disfrute de un postre endulzado naturalmente, como las frutas. Sírvase un coctel de frutas fresco o con yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y remate con canela encima.

6 elija comer algunos alimentos con más o menos frecuencia
Elija más vegetales, frutas, granos enteros y leche descremada o productos lácteos bajos en grasa (1%). Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y sal.

7 encuentre lo que necesita
Obtenga su plan personalizado utilizando el "Super Tracker" para identificar sus metas para cada grupo de alimentos. Compare los alimentos que come con los alimentos que necesita comer.

8 beba de forma inteligente
Cuando este sediento tome agua o bebidas libres de calorías, 100% jugo de frutas o leche sin grasa. Las gaseosas o refrescos y otras bebidas dulces contienen mucha azúcar y tienen un alto contenido de calorías.

MILK
FAT FREE

9 compare alimentos
Consulte "Food-A-Pedia" para buscar y comparar la información nutricional de más de 8,000 alimentos.

10 haga que las golosinas sean "golosinas," no comidas cotidianas
Las golosinas son buenas de vez en cuando. No trate de convertirlas en su alimento diario. Restrinja las golosinas dulces para ocasiones especiales.



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 18
Diciembre 2011